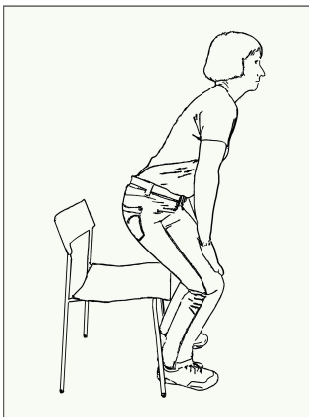
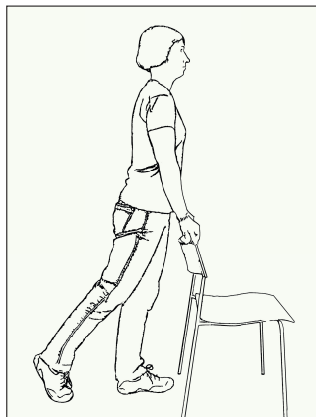


Dagliga övningar för styrka och balans

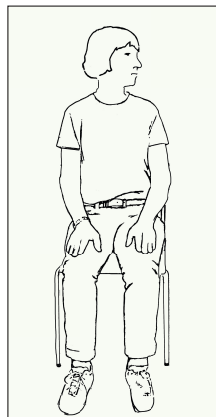
Alla övningar kan upprepas 10 gånger i rad



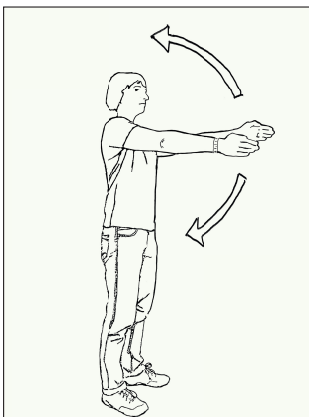
Res dig upp och sätt dig långsamt ned igen.



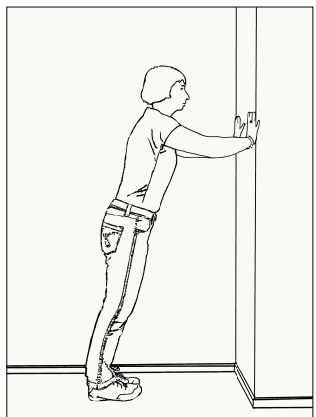
För benet rakt bakåt, spänn skinkan. Håll foten i luften.



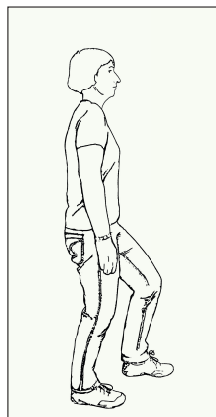
Vrid huvudet så långt du kommer.



Lyft armarna framåt och uppåt så långt du kan.



Gör armhävningar lutad mot en vägg.



Stå på ett ben och håll balansen.

www.halsolots.se

Telefon: 031-365 70 54. E-post: halsolots@centrum.goteborg.se

Ett liv i rörelse!

www.halsolots.se

Övningar
Motivation
& Tips!



Foto: Göran Assner

HÄLSOLOTS
CENTRUM MAJORNA-LINNÉ

FaR fysisk aktivitet på recept
centrala & västra göteborg

 Göteborgs
Stad

 VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Positiva effekter av fysisk aktivitet

Så här är du fysiskt aktiv



Ökad självständighet

Jag behöver inte be om hjälp
Jag kan mer själv

Minskad värk

Jag känner mig rörligare
Jag orkar mer

Bättre sömn

Jag sover bättre på natten
Jag känner mig piggare

Mindre läkemedel

Jag slipper biverkningar
Jag har mer energi

Bättre balans

Jag känner mig stark
Jag känner mig säker

Minska stillasittandet och öka vardagsaktiviteten:

Böj och sträck på vristerna
när du sitter vid TV:n

Träna uppstigning från stol

Res dig upp varje halvtimme

Stå upp när du pratar i telefon

Gör tåhävningar varje dag

Försök att stå på ett ben nära
en vägg eller vid diskbänken

Öva på att gå baklänges

Städa och fixa hemma

Arbeta i trädgården

Rör på dig när du väntar på bussen

Promenera så ofta som möjligt –
gå även inomhus